USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

24

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

ÍNDICE DE CULTIVOS
E ÍNDICE ALFABÉTICO

MERMELADAS
Y CONSERVAS

Precio en Argentina $49,90

Conservar nuestros productos

Consejos, tips y recetas para cuidar y almacenar semillas, frutos y hortalizas

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE

576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM

SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

SUMARIO 24

1 / Conservamos nuestros productos

7 / Cómo conservar las frutas y hortalizas cosechadas

13 / Mermeladas

14 / Conservas

16 / Sumario completo de la obra

20 / Índice de cultivos

22 / Índice alfabético

Darío Javier Schiavinato. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.

Marcela Harris. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.

Conservamos nuestros productos

¿Cómo podemos conservar semillas para futuros cultivos? ¿De qué manera conservamos nuestras frutas y hortalizas? Veremos en esta última Clase cuál es la mejor forma de producir semillas propias para no depender de su compra y aprovechar al máximo nuestras cosechas.

Como vimos en la **Clase 05**, las plantas tienen diferentes órganos (raíces, tallos, hojas, flores, etcétera) y cada uno de ellos cumple funciones específicas. Salvo ciertas excepciones, casi todas las plantas producen semillas. En algunas plantas de nuestra huerta, esta producción de semillas es más evidente que en otras.

Así producen las plantas sus semillas

¿Cómo produce sus semillas la lechuga? ¿Dónde están? Lo que debemos recordar es que, para que se produzca una semilla, la planta debe primero florecer y luego formar frutos. Nuevamente, algunas plantas forman frutos con los que estamos más familiarizados (como por ejemplo un tomate, una calabaza o un limón), y otros nos resultan menos familiares. ¿Cómo es el fruto de la acelga? ¿Y el de cebolla? Los conozcamos o no, dentro de los frutos se desarrollarán las semillas, que podremos utilizar para los cultivos siguientes. Es muy importante conocer cuál es el momento óptimo de cosecha y saber cómo conservarlas para que mantengan su poder de germinar durante la mayor cantidad de tiempo posible.

Muchas de las hortalizas que producimos en nuestras huertas son consumidas antes de que formen flores y frutos. Tal es el caso de la mayoría de las hortalizas de hoja (lechuga, espinaca, acelga, rúcula), que primero forman una roseta o grupo de hojas y, después, se desarrolla una vara floral (la roseta se desarma) que remata en flores, luego frutos y, por último, semillas en su extremo. Si se desarrolla esa vara, no podemos consumir esa hortaliza.

Otras hortalizas también pierden valor si semillan, tal es el caso del brócoli, del que consumimos sus inflorescencias inmaduras, o la zanahoria, de la que consumimos la raíz.

En todos los casos, si queremos obtener semillas de nuestros cultivos, debemos siempre dejar algunas plantas sin cosechar. Es conveniente elegir las plantas que notamos más se adaptan a nuestra huerta, de modo de ir seleccionando año a año (o ciclo a ciclo) aquellas que nos resultan mejores. Así, de a poco conformaremos nuestras reservas de semillas propias.

¿Cuándo cosechar las semillas?

Resulta muy importante saber que es necesario que la semilla madure en la planta ya que, si la cosechamos antes de tiempo, no será viable para iniciar un nuevo cultivo. En general, un modo muy fácil de darnos cuenta de que las semillas están formadas es cuando la planta esta completamente seca.

Pero esto no sucede en todos los vegetales. En el tomate y el pimiento, por ejemplo, no es necesario esperar hasta ese punto, sino que se pueden cosechar las semillas con el fruto fresco. Lo mismo sucede con el zapallo.

¿Cómo conservar semillas?

Conservar semillas es primordial para tener siempre el material con el que iniciar los cultivos que nosotros queremos para nuestras huertas. Para hacerlo deberemos tomar unos pequeños recaudos.

Con algunos frutos estamos más familiarizados **A** *Tomates.* **B** *Calabazas.*

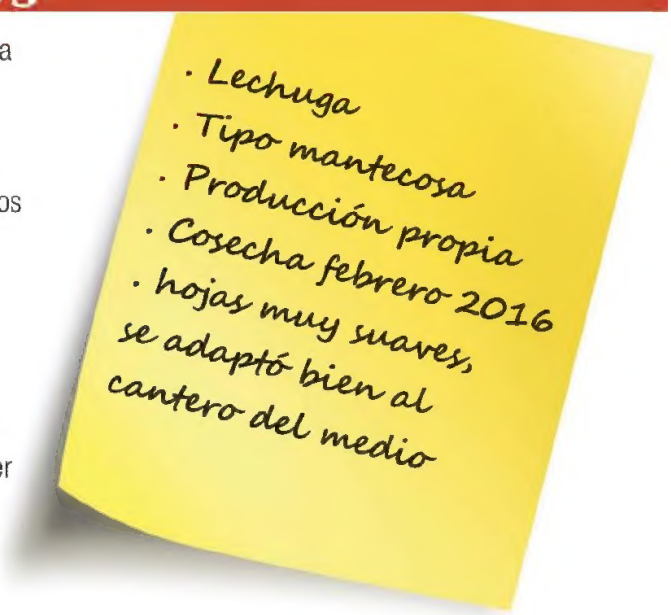
Ya vimos cuándo es el momento óptimo para cosechar semillas, ahora veremos cómo hacerlo. En semillas que provienen de frutos secos, solo deberemos cosechar las semillas en el momento indicado y almacenarlas (luego explicaremos de qué manera). En frutos carnosos (por ejemplo el zapallo o el melón), primero secaremos las semillas al cosecharlas. Para ello, las colocaremos sobre una servilleta o algún papel absorbente hasta que estén completamente secas.

Párrafo aparte merecen las **semillas de tomate**, con las que deberemos tomar más recaudos que con el resto, debido a que, dentro del fruto, se encuentran envueltas dentro de la pulpa, que debemos separar para guardar.

Una vez secas las semillas, debemos proceder a almacenarlas. Es posible hacerlo en bolsas de papel madera o en frascos de vidrio. Lo más importante en este paso es el rótulo que pongamos.

rótulos

Una simple etiqueta o post-it debería acompañar las bolsas o frascos donde almacenemos nuestras semillas. Los datos fundamentales son: el nombre de la hortaliza, su variedad, fecha de cosecha y cualquier otro dato útil sobre por qué las guardamos.



Los datos que no deben faltar son los siguientes:

- **Nombre de la hortaliza** que estamos almacenando.
- **En caso de saberlo**, de qué **variedad o tipo** se trata (por ejemplo, en lechuga, podemos tener mantecosa, de hojas sueltas; el tomate puede ser perita, redondo, *cherry*, y así con todas las hortalizas y plantas de nuestra huerta)
- **Origen de esa hortaliza**. Es decir, dónde fue cosechada. Muchas hortalizas son de nuestra propia producción, pero otras suelen provenir

Otros no los conocemos tanto Ⓐ *Acelga.* Ⓑ *Cebolla.*

Paso a paso

Separar semillas de tomate de la pulpa

Como las vemos siempre que cortamos un tomate, puede parecer algo simple. Sin embargo, aprenderemos a separar de una manera eficaz las semillas de la pulpa.

1 Extraemos con una cuchara la semilla y la pulpa, y las colocamos en un frasco de vidrio.

2 Agregamos agua a temperatura ambiente hasta cubrir todas las semillas y mezclamos suavemente.

3 Tapamos el frasco con una servilleta o algún otro material que no sea del todo hermético (en caso de querer utilizar la tapa del frasco, podemos hacerle pequeñas perforaciones).

4 Debemos esperar unos días (puede tomar hasta 4) para que se produzca la separación de las semillas y la pulpa. El frasco deberá estar en un lugar a temperatura ambiente, al abrigo de la luz directa.

5 Todos los días lo abrimos y mezclamos suavemente el contenido.

6 Retiramos las semillas con una cuchara pequeña. Si el proceso se realizó correctamente, deberían salir las semillas sin pulpa.

7 Dejamos secar las semillas en una servilleta o cualquier material absorbente.

A Planta de lechuga antes de florecer. B y C Plantas ya elongadas y florecidas.

de regalo o intercambio con vecinos u otros huerteros.

- **Año de cosecha**. Las semillas no son eternamente viables (luego veremos cómo saberlo), por lo que debemos colocar la fecha de cosecha (mes y año preferentemente).
- **Características particulares** de la semilla que estamos guardando. Indefectiblemente colectaremos las semillas de aquellas plantas que sean de nuestra preferencia o que nosotros veamos que se adaptan mejor a nuestro sitio. Por eso, siempre es útil registrar información que nos recuerde por qué las guardamos. Por ejemplos: "Lechuga que se adapta al cantero al lado del estanque", "Zapallo que dio muchos frutos", etcétera.

Las semillas no son viables eternamente

Como mencionamos antes, las semillas no tienen la capacidad de germinar eternamente, sino que cuentan con una vida útil que depende de cada especie. Si bien hay diferencias entre las especies, podemos esperar que la mayoría de las hortalizas tengan semillas viables (es decir, que posen la capacidad de germinar) durante 3 años.

Hay una forma muy sencilla para saber si nuestras semillas todavía son viables

Si bien sabemos que las semillas pueden ser viables alrededor de 3 años, si no estamos seguros de esto o tenemos semillas que no sabemos cuándo fueron cosechadas, hay una forma muy sencilla de corroborarlo. A esta práctica se la llama **poder germinativo** y es de suma utilidad, dado que nos permite conocer si nuestras semillas crecerán en nuestra huerta sin tener que hacer una siembra, con todo lo que esto conlleva de trabajo).

El poder germinativo se mide en porcentaje (%) y surge de contar cuántas semillas germinaron del total que dispusimos en nuestra bandeja. Así, si pusimos 100 semillas y germinan 70, el poder germinativo es de 70 %

¿Para qué nos sirve el poder germinativo?

Como dijimos antes, el poder germinativo sirve para saber, antes de sembrarlas, si nuestras semillas son viables. Pero tiene otra gran utilidad muy práctica: si obtuviéramos un poder germinativo del 50 % (por ejemplo, si pusimos 100 semillas sobre la bandeja y solo germinaron 50), a la hora de sembrar, duplicaremos la cantidad de semillas de modo de asegurarnos de tener la cantidad de plantas deseadas en nuestros almácigos o en los canteros.

Ⓐ Rúcula florecida. Ⓑ Flores de zanahoria.

Paso a paso

Cómo hacer un poder germinativo

Como mencionamos, el poder germinativo nos sirve para testear la viabilidad de nuestras semillas. Aprenderemos a hacer esta prueba en nuestro propio hogar.

1 Sobre una bandeja plástica o de telgopor –que pueden ser en las que viene la carne del supermercado o bandejas en donde guardamos comida–, colocamos una servilleta u otro material absorbente. Mojamos la servilleta o el material absorbente y, luego, quitamos el agua sobrante. La servilleta debe quedar mojada, pero sin agua libre.

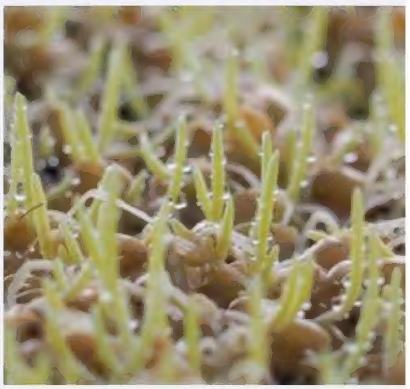
2 Colocamos un número conocido de semillas (preferentemente 50 o 100) sobre la servilleta humedecida. Podemos hacerlo al voleo o en forma de cuadrícula (de esta última manera, será más fácil calcular el poder germinativo).

3 Cubrimos la bandeja con papel film. Debe quedar aire entre la bandeja y el film de modo que las semillas puedan germinar.

4 Luego de unos días (dependiendo de qué especie se trate), comenzaremos a ver que emerge la pequeña raíz a partir de la semilla. Luego, observaremos que saldrá unos pequeños brotes verdes, llamados **cotiledones**.

5 Si verificamos que sucede lo detallado en el punto 4, esto significa que nuestras semillas son viables.

6 También puede suceder que no todas las semillas emerjan (debemos tener paciencia ya que es normal que no todas lo hagan al mismo tiempo). Si al cabo de un período algunas semillas no germinan, eso significa que estas no son viables.



Ⓐ Frutos con semillas de albahaca. Cuando la planta se seque por completo consideraremos que las semillas están maduras. Ⓑ En zapallos y calabazas, no es necesario que el fruto este completamente seco.

Cómo conservar las frutas y hortalizas cosechadas

Una vez que cosechamos nuestras frutas y hortalizas, es muy importante que sepamos cuáles son las condiciones óptimas para almacenarlas y poder aprovecharlas el mayor tiempo posible.

Recordemos que en la **Clase 13**, en la que hablamos sobre sanidad, vimos que, para que una planta sea atacada por un patógeno, hay que tener en cuenta la planta en sí, el ambiente que la rodea y el patógeno. Bien, si consideramos la vida después de la cosecha (que suele llamarse **poscosecha**) de una fruta u hortaliza, veremos que también hay que tener en cuenta factores del producto, del medio que lo rodea (en especial temperatura y humedad relativa) y los posibles patógenos que pueden afectar a nuestras frutas y hortalizas. Como en sanidad, es posible dibujar un triángulo semejante al que ya conocemos.

Debemos saber que, una vez cosechadas, las hortalizas siguen respirando y transpirando (algunas hasta siguen fotosintetizando), por lo que continúa la interacción con el medio que las rodea.

Características de la fruta o la hortaliza
Posibles patógenos que pueden atacar
Ambiente (temperatura y humedad relativa)
Vida postcosecha

Lo que debemos saber es que una vez cosechadas, las hortalizas siguen respirando y transpirando (algunas hasta siguen fotosintetizando), por lo que siguen interactuando con el medio que las rodea

Las frutas y hortalizas no son todas iguales

Lo vemos a diario en casa, hay algunas frutas o verduras que duran más tiempo y otras que tenemos que consumir a los pocos días de compradas. La realidad es que la mayoría de las frutas y las hortalizas tienen de 75 a 95 % de agua en su composición, es decir, en ese aspecto son todas bastante parecidas. En lo que cambian es en los siguientes puntos:

- **Forma:** la forma de la fruta o de la hortaliza va a determinar cuánta superficie está expuesta al ambiente que la rodea. Por ejemplo, una lechuga o una acelga tiene muchísima más superficie expuesta al ambiente que un tomate. Esto significa que mantiene mayor contacto con el medio que la rodea, por lo que perderá agua más rápido (por procesos de transpiración) y permitirá ser almacenada durante mucho menos tiempo.
- **Edad:** como vimos en las clases anteriores, a algunos frutos y hortalizas los cosechamos muy jóvenes (como es el caso de los espárragos, por ejemplo) y a otros los cosechamos completamente maduros (por ejemplo los melones). Cuanto más joven es el producto, menor va a ser la vida luego de la cosecha, principalmente debido a que respiran en mayor medida que los más maduros. Al respirar, nuestras frutas y hortalizas consumen sus propios azúcares, dicho de otra manera, es como si se "autoconsumieran".

Cuanto más joven es el producto que cosechamos, menor vida después de la cosecha tendrá. Si observamos los espárragos, por ejemplo, notaremos que, si los guardamos acostados, tienden a ponerse erguidos, dado que una vez cosechados siguen en activo crecimiento.

- **Algunas hortalizas, como la papa, el ajo y la cebolla,** se encuentran dormidas cuando las cosechamos (sí, ¡dormidas!). Al estar dormidas, su metabolismo permanece en un estado de latencia, lo que nos permite conservarlas durante muchísimo más tiempo que el resto (si los conservamos adecuadamente, podremos tenerlos de 4 a 6 meses).
- **Algunos frutos y hortalizas** tienen barreras mecánicas que impiden o dificultan la pérdida de agua (tal es el caso del tomate, la batata, la mayoría de las frutas).
- **Algunas frutas y hortalizas son climatéricas,** por lo que podemos cosecharlas antes que maduren, y madurarlas fuera de la planta. Tal es el caso del tomate, la manzana y algunos tipos de melón, que es posible cosechar inmaduros y luego madurarlos fuera de la planta, lo que nos permite mantener el producto durante más tiempo.

Un fruto climatérico es aquel que puede continuar madurando fuera de la planta, es decir, que lo podemos cosechar inmaduro. La manzana, el tomate, ciertos tipos de melón y las bananas son algunos ejemplos.

El ambiente influye

¿Guardamos en el refrigerador o no? ¿Embolsado o suelto? El ambiente en el que almacenamos nuestras frutas y hortalizas influye en el tiempo de almacenamiento. Las dos principales variables que influyen en este aspecto son la temperatura y la humedad relativa.

- **La temperatura influye sobre la respiración:** cuanto menor es la temperatura, menor es la respiración, por lo que nuestros productos duran más tiempo luego de cosechados. Prestemos atención a que los frutos y las hortalizas de origen tropical y subtropical (tomate, batata, banana, frutos cítricos, melón, entre otros) son muy sensibles a las bajas temperaturas, por lo que debemos tener especial cuidado de no someterlos a ellas (como la de nuestro refrigerador, que está en general a 4 ºC).
- **La humedad relativa influye sobre la transpiración:** cuanto mayor es la humedad relativa del ambiente, menor es la transpiración de nuestros productos (el agua del ambiente y la del fruto están en un equilibrio). Lógicamente, no pondremos aspersores en nuestras cocinas o heladeras, pero una manera sencilla de mantener una buena humedad del ambiente es embolsando los productos que así la requieren (por ejemplo, las hortalizas de hoja) y así generar un microambiente dentro de nuestros refrigeradores.

A continuación, presentamos una tabla con las temperaturas y la humedad relativa de almacenamiento óptimas para nuestras frutas y hortalizas. Recordemos que, si no conocemos cuál es esa temperatura, podemos pensar en su origen: si es de climas tropicales o subtropicales, seguramente el producto no tolerará bajas temperaturas de almacenamiento (menos de 5-7 ºC), sino que deberemos almacenarlas a temperaturas mayores (seguramente, alguna vez hemos guardado una banana en el refrigerador y hemos notado que se pone de color negro... eso es una reacción del fruto por un daño por frío).

Esta tabla presenta también información sobre el tiempo de almacenamiento aproximado en condiciones óptimas.

Nuestros productos pueden ser atacados por patógenos

Si conservamos nuestros productos en condiciones que no son óptimas es muy probable que sean atacadas por patógenos. El más común es el hongo *Botrytis cinerea*, que como vimos, puede atacar durante el cultivo pero también puede atacar a los productos que cosechamos. En cítricos, el hongo más común es *Penicilum*, ¡cuyo síntoma seguramente habremos visto alguna vez!

A y **B** Botrytis *puede afectar a muchos productos.* **C** *En cítricos,* Penicilium.

PRODUCTO	TEMPERATURA C	TEMPERATURA F	HUMEDAD RELATIVA	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO
Hortalizas de hoja (lechuga, acelga, espinaca, rúcula, etc.)	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Ajo	-1-0	30-32	65-70%	4-6 meses
Albahaca	10	50	90%	2-3 semanas
Apio	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Arvejas frescas	0-1	32	90-95%	1-2 semanas
Banana-plátano	13-15	55-59	90-95%	3-4 semanas
Batata	13-15	55-59	85-95	4-6 meses
Berenjena	10-12	50-54	90-95%	2-3 semanas
Brócoli y coliflor	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Brotes (de alfalfa, brócoli, etc)	0-1	32	95-98%	1 semana
Calabaza o zapallo	12-15	54-59	50-70%	2-3 meses
Cebolla	0	32	65-70%	4-6 meses
Cebolla de verdeo	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Cereza	0	32	90 95%	2-3 semanas
Cilantro (o coriandro)	0	32	95-100%	2 semanas
Ciruela	13	55	85-90%	1 mes
Durazno	-0.5-0	31-32	90-95%	1 mes
Espárragos	0-1	32	95-98%	1 semana

PRODUCTO	TEMPERATURA		HUMEDAD RELATIVA	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO
	C	F		
Frutilla o fresa	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Habas frescas	0-1	32	95-98%	1-2 semanas
Hierbabuena o menta	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Kiwi	0-1	32	95-98%	3-5 meses
Kumquat	4	40	90-95%	2-4 semanas
Limón	10-13	50-55	85-90%	2 meses
Mandarina	7-10	45-50	85-95%	2 meses
Manzana	0-1	32	90-95%	3-6 meses
Melón	7-10	45-50	85-90%	3-4 semanas
Naranja	10	50	85-90%	2 meses
Papa	4-12	40-54	95-98%	4-6 meses
Pepino	5-10	41-50	95%	3-4 semanas
Pera	0-1	32	90-95%	3-6 meses
Perejil	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Pimiento (dulce y picante)	7-10	45-50	95-98%	2-3 semanas
Rábano	0-1	32	95-98%	2-3 semanas
Sandía	10-15	50-59	90%	2-3 semanas
Tomate	10-13	50-55	90-95%	2-3 semanas
Zanahoria	0	32	98-100%	1-2 meses

¡Hay otras formas de conservar!

Muchas veces seguramente nos encontraremos que nuestra cosecha es mucho mayor de lo que podemos consumir en fresco, regalar a nuestros vecinos y familiares. Si bien lo mejor que podemos hacer es planificar nuestra producción para realizar cosechas escalonadas en el tiempo (como vimos en la Clase 01), llegado el caso que tengamos una súper producción, podremos elaborar con nuestras frutas y hortalizas mermeladas, conservas y otros productos para aprovechar al máximo nuestra huerta.

Mermeladas

Si bien hay tantas recetas de mermelada como personas las hacen, aquí una pequeña y general guía de cómo elaborar las principales mermeladas

MERMELADA DE MANZANA

Ingredientes

- **1 kilogramo de manzanas**
- **500 gramos de azúcar**
- **Jugo de medio limón**

Pelar las manzanas, retirarles el corazón (recordemos que el corazón es el verdadero fruto) y cortar en pequeños cubos. Colocar en una olla con el azúcar y el jugo de limón y dejar macerar durante una hora. Cocinar a fuego medio durante 35-45 minutos. Rellenar en frascos previamente esterilizados. Para lograr el vacío del cierre, una vez tapados los frascos, debemos colocarlos boca abajo durante unas horas.

Esterilizar los frascos antes colocar la mermelada.
Para ello debemos colocarlos en una olla con agua hirviendo durante 10 a 15 minutos. Al quitarlos, debemos secarlos, procurando no tocar el interior de los frascos. Una forma más eficaz para esterilizar los utensilios de cocina es en una olla de presión, en la que debemos colocar agua y llevarla a ebullición, que estará a 116ºC y matará bacterias que pueden sobrevivir a los 100ºC de ebullición de agua a temperatura ambiente.

MERMELADA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

Ingredientes

- **2 kilogramos de calabaza**
- **Medio kilogramo de zanahoria**
- **1 kilogramo de azúcar**

Pelar la calabaza y zanahoria y cortar en dados. Colocarlos en una olla con el azúcar y cocinar a fuego suave durante una hora. En caso de ser necesario, utilizar un pisapapas. Colocar en frascos esterilizados, tapar y colocar boca abajo. Una vez fríos, colocar en heladera durante 3 meses.

Importancia de las pectinas en las mermeladas
Las pectinas, presentes en las semillas y en membranas de los frutos, tienen la capacidad de gelificar las mermeladas. Es por ello que es muy importante agregar semillas o carozos a la cocción (se pueden colocar dentro de una malla para que luego sea fácil de retirar). Para corroborar que la mermelada este bien gelificada, debemos colocar una pequeña porción sobre un plato, inclinar 45º y observar si mantiene la consistencia.

Conservas

Al igual que las mermeladas, existen miles de recetas para realizar conservas, por lo que a continuación presentamos una sencilla guía para realizarlas con productos de nuestra huerta.

Al realizar conservas, lo que estamos haciendo es mantener los productos de nuestra huerta por un período más prolongado de tiempo que si las conserváramos en fresco (los períodos de almacenamiento están unas páginas atrás).

Lo que sí debemos saber al realizarlas es que debemos tomar algunos recaudos dado que al manipular alimentos corremos el riesgo de que se generen algún tipo de contaminación que puede llegar a ser muy peligrosa para nuestra salud.

Para ello, cuando las realizamos debemos hacerlo en un ambiente limpio y esterilizar todos los utensilios.

AJÍES EN VINAGRE

Ingredientes:

- **10 ajíes**
- **1 litro de vinagre blanco**
- **azúcar sal y pimienta a gusto**
- **laurel y orégano a gusto**

Colocar los ajíes limpios (sin sacar el cabito) en un bol. Cubrirlos con agua con una cucharada de sal y conservarlos durante un día. Escurrir y colocar en frascos esterilizados. En una olla hervir durante 3 minutos el vinagre blanco con un poco de azúcar, pimienta, laurel y orégano. Verter el contenido en los frascos y cerrar. Podremos consumir los ajíes luego de 40 días.

PEPINOS TIPO PICKLES

Ingredientes:

- **3-4 pepinos**
- **1 taza de agua**
- **1 taza de vinagre blanco**
- **1 cucharada de azúcar**
- **1 cucharada y media de sal**

Cortar los pepinos en rebanadas y colocarlas en frascos lo más apretadas posible. En un bowl, combinar el vinagre, la sal y el azúcar y mezclarlos bien, hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Verter esta mezcla en los frascos y cerrar. Al día siguiente podremos consumir.

BERENJENAS EN ESCABECHE

Ingredientes

- 3 berenjenas
- 2 cucharadas de sal gruesa
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre blanco
- 2 tazas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de perejil picado
- Laurel, orégano, ajo picado y ají molido a gusto

Cortar en rodajas de 1 centímetros las berenjenas lavadas y espolvorearlas con sal gruesa. Dejar reposar una hora, enjuagar bien y reservar. Calentar el agua con el vinagre hasta que rompa hervor. Agregar las berenjenas y cocinarlas durante 5 minutos. Quitarlas y colocarlas en frascos previamente esterilizados. Intercalar con laurel, orégano, ají molido, ajo y perejil picado, o los ingredientes que más prefiramos. Agregar aceite hasta llenar los frascos. Cerrar herméticamente y conservar en heladera. Consumir luego de 7días de realizado.

CONSERVA DE POROTOS

Ingredientes

- 200 g de porotos blancos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de ají molido
- 2 cucharadas de orégano
- Aceite (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta a gusto

Sumergir los porotos en una cacerola con agua y sal y llevar al fuego. Hervirlos hasta que se ablanden y podamos removerles la cáscara. Llevarlos a otro recipiente y condimentarlos con la sal, la pimienta, el orégano y el ají molido. Luego, los introduciremos en un frasco lo más apretados posible, y verteremos el aceite hasta que los porotos queden completamente sumergidos. Cerraremos el frasco con cuidado y lo introduciremos en la heladera. Una semana después, podremos consumir los porotos.

Sumario completo de la obra

Clase 01
¿Qué es una huerta?
¿Por qué hacer una huerta?
Primeros pasos
Siembra directa y siembra en almácigos
Las hortalizas de hoja
Cultivo de tapa: Tomate
Rúcula

Clase 02
Importancia del suelo
Qué son los sustratos
Componentes del sustrato
Cultivo de tapa: Lechuga
Cebolla de verdeo / Borraja / Acelga / Apio

Clase 03
La materia orgánica y la vida en el suelo
Qué es el compost
¿Qué se necesita para hacer un buen compost?
Cultivo de tapa: Zanahoria
Repollitos o coles de Bruselas / Berro de jardín / Hinojo

Clase 04
Los primeros días
El riego
Algunas tareas importantes
Cultivo de tapa: Espinaca
Escarola / Repollo o Col / Ruibarbo

Clase 05
Las partes de la planta
Las hortalizas subterráneas
Cultivo de tapa: Papa
Papines / Endivia belga o francesa / Col china

Clase 06
El rol de las plantas en la naturaleza
Mucho más que plantas
Los descomponedores
Cultivo de tapa: Rabanito
Daikon / Rábano rusticano / Ajo / Batata

Huerta Fácil en casa
Desde pequeños a grandes espacios
07
Remola
Huerta Fácil en casa
Puerro
Sembrando tallos deliciosos en veranos calurosos
Huerta Fácil en casa
Maíz dulce o choclo
Huerta Fácil en casa
Pimiento o chile
Cómo cultivamos, cuidamos y cosechamos los frutos más sabrosos y fuertes

Clase 07
El espacio para la huerta
Aprovechemos el espacio
La orientación de la huerta
Cultivo de tapa: Remolacha
Nabo / Cebolla / Topinambur / Achicoria

Clase 08
Algunos climas posibles
El tiempo y el clima
Un año en nuestra huerta
Cultivo de tapa: Puerro
Radicchio / Jengibre / Chirivía / Kale o Col rizada

Clase 09
Tallos e inflorescencias
Tipos de inflorescencia
Cultivo de tapa: Brócoli
Coliflor / Alcaucil o alcachofa / Espárrago / Colirrábano

Clase 10
Granos y semillas
Cultivo de tapa: Maíz dulce o choclo
Haba / Soja / Girasol / Quinoa / Amaranto / Lino y Chía

Clase 11
¿Malezas en nuestra huerta?
Beneficios de las malezas
Las malezas pueden ser consumidas
Diente de león / Verdolaga / Ortiga / Llantén / Achicoria de campo / Yuyo colorado / Tréboles blanco y rojo / Capiquí
Vicia o alverjilla / Albahaca silvestre

Clase 12
Hortalizas de fruto
Cultivo de tapa: Pimiento o chile
Berenjena / Melón / Sandía / Gombo o quimbombó

Sumario completo de la obra

Clase 13
Plagas y enfermedades en la huerta
Manejo de plagas y enfermedades
Plagas y enfermedades del tomate
Plagas y enfermedades de la lechuga
Plagas y enfermedades de la zanahoria
Plagas y enfermedades de la cebolla y ajo
Preparados caseros

Clase 14
¿Cómo hacen para trepar?
Cultivo de tapa: Poroto, frijol o alubia
Zapallo o calabaza / Zapallito o zucchini /
Arvejas o guisantes

Clase 15
Plantas aromáticas
Oregáno / Albahaca / Romero / Tomillo /
Menta / Laurel

Clase 16
Asociaciones en la huerta
Comino / Coriandro o cilantro / Perejil /
Eneldo / Salvia Lavanda

Clase 17
Rotación de cultivos
Cedrón / Lemongrass / Melisa o toronjil /
Geranio de olor / Ruda

Clase 18
Huertas verticales
La hidroponia
Método con sustrato sólido
Método de raíz flotante
Cultivo de tapa: Pepino
Frutilla o fresa

Clase 19
Las flores en la huerta
Rosal / Copete o tagetes /
Taco de reina / Caléndula
Cosmos / Flor de papel /
Conejito / Violeta

Clase 20
Árboles frutales
Injertar en la huerta
Cultivo de tapa: Manzano
Peral / Vid o parra / Kiwi

Clase 21
Cómo cuidar nuestros árboles frutales
Árboles cítricos
Cultivo de tapa: Naranjo
Limonero / Pomelo /
Kumquat o Kinoto

Clase 22
Cuidar nuestros árboles
Plagas en los árboles
Enfermedades en los árboles
Cultivo de tapa: Duraznero
Ciruelo / Olivo / Palto

Clase 23
Los brotes
Guía de Brotes
Albahaca / Alfalfa / Arvejas / Berro de jardín /
Brócoli / Garbanzo / Girasol / Lenteja / Mostaza /
Poroto adzuki / Poroto mung / Puerro / Rabanito /
Remolacha / Rúcula / Soja / Trigo / Mate / Achira

Clase 24
Conservando nuestros productos
Cosechadas las frutas y hortalizas,
¿cómo las conservamos?
Hay otras formas de conservar: mermeladas
y conservas
Índice de cultivos
Índice alfabético

Índice de cultivos

A
Acelga ... 2, 18
Achicoria ... 7, 23
Achicoria de campo (maleza) ... 11, 19
Achira ... 23, 21
Ajo ... 6, 16
Albahaca (brote) ... 23, 6
Albahaca ... 15, 11
Albahaca silvestre (maleza) ... 11, 24
Alcachofa ... 9, 14
Alcaucil ... 9, 14
Alfalfa (brote) ... 23, 6
Alubia ... 14, 4
Amaranto ... 10, 23
Apio ... 2, 21
Arveja (brote) ... 23, 7
Arveja ... 14, 20

B
Batata ... 6, 21
Berenjena ... 12, 11
Berro de jardín (brote) ... 23, 7
Berro de jardín ... 3, 20
Borraja ... 2, 15
Brócoli (brote) ... 23, 8
Brócoli ... 9, 6

C
Calabaza ... 14, 10
Caléndula (flor) ... 19, 16
Capiquí (maleza) ... 11, 22
Cebolla ... 7, 16
Cebolla de verdeo ... 2, 12
Cedrón ... 17, 12
Chía ... 10, 24
Chile ... 12, 5
Chirivía ... 8, 19
Choclo ... 10, 4
Cilantro ... 16, 11
Ciruelo ... 22, 9
Col ... 4, 16
Col china ... 5, 22
Col de Bruselas ... 3, 14
Col rizada ... 8, 22
Coliflor ... 9, 10
Colirrábano ... 9, 22
Comino ... 16, 8
Conejito (flor) ... 19, 22
Copete (flor) ... 19, 11
Coriandro ... 16, 11
Cosmos (flor) ... 19, 18

D
Daikon ... 6, 10
Diente de león (maleza) ... 11, 12
Duraznero ... 22, 13

E
Endivia belga o francesa ... 5, 18
Eneldo ... 16, 17
Escarola ... 4, 13
Espárrago ... 9, 18
Espinaca ... 4, 10

F
Flor de papel (flor) ... 19, 20
Fresa ... 18, 21
Frijol ... 14, 4
Frutilla ... 18, 21

G
Garbanzo (brote) ... 23, 8
Geranio de olor ... 17, 21
Girasol (brote) ... 23, 9
Girasol ... 10, 16
Gombo ... 12, 23
Guisante ... 14, 20

H
Haba ... 10, 9
Hinojo ... 3, 22

J
Jengibre ... 8, 16

K
Kale ... 8, 22
Kinoto ... 21, 23
Kiwi ... 20, 22
Kumquat ... 21, 23

L
Laurel ... 15, 23
Lavanda ... 16, 23

Lechuga **2**, 9
Lemongrass **17**, 15
Lenteja (brote) **23**, 9
Limonero **21**, 16
Lino **10**, 24
Llantén (maleza) **11**, 18

M
Maíz dulce **10**, 4
Manzano **20**, 10
Mate **23**, 15
Melisa **17**, 18
Melón **12**, 15
Menta **15**, 19
Morrón **12**, 5
Mostaza (brote) **23**, 10
Nabo **7**, 13
Naranjo **21**, 12

O
Olivo **22**, 17
Orégano **15**, 7
Ortiga (maleza) **11**, 16

P
Palto **22**, 21
Papa **5**, 10
Papín **5**, 16
Parra **20**, 18
Pepino **18**, 15
Peral **20**, 14
Perejil **16**, 14
Pimiento **12**, 5
Pomelo **21**, 20
Poroto **14**, 4
Poroto adzuki (brote) **23**, 10
Poroto mung (brote) **23**, 11
Puerro (brote) **23**, 12
Puerro **8**, 10

Q
Quimbombó **12**, 23
Quinoa **10**, 20

R
Rabanito (brote) **23**, 12
Rabanito **6**, 6
Rábano rusticano **6**, 13
Radicchio **8**, 14
Remolacha (brote) **23**, 13
Remolacha **7**, 9
Repollito de Bruselas **3**, 14
Repollo **4**, 16
Romero **15**, 14
Rosal (flor) **19**, 7
Rúcula (brote) **23**, 13
Rúcula **1**, 22
Ruda **17**, 23
Ruibarbo **4**, 20

S
Salvia **16**, 20
Sandía **12**, 19
Soja (brote) **23**, 14
Soja **10**, 13

T
Taco de reina (flor) **19**, 14
Tagetes (flor) **19**, 11
Tomate **1**, 16
Tomillo **15**, 16
Topinambur **7**, 20
Toronjil **17**, 18
Tréboles blanco y rojo (maleza) **11**, 21
Trigo (brote) **23**, 14

V
Verdolaga (maleza) **11**, 14
Vicia o alverjilla (maleza) **11**, 23
Vid **20**, 18
Violeta (flor) **19**, 24

Y
Yuyo colorado (maleza) **11**, 20

Z
Zanahoria **3**, 11
Zapallito **14**, 16
Zapallo **14**, 10
Zucchini 14, 16

Índice temático

A

Abejas ... **19**, 3
Abono verde ... **17**, 9
Acodos ... **20**, 4
Agalla de corona ... **22**, 6
Alternaria o tizón temprano ... **13**, 15
Amarilidáceas ... **9**, 5
Aporque ... **4**, 8
Árboles ... **7**, 8
Árboles cítricos ... **21**, 11
Árboles de clima templado ... **21**, 3
Árboles de clima tropical ... **21**, 3
Árboles frutales ... **20**, 1
Arcilla ... **2**, 2
Arena ... **2**, 2
Asociaciones ... **16**, 1

B

Babosas ... **13**, 19
Bacterias ... **6**, 3; **13**, 5
Bacterias fijadoras de nitrógeno ... **10**, 3
Balcones ... **7**, 4
Barreras o cercos ... **7**, 5
Blanqueo de la flor ... **10**, 12
Brotes ... **23**, 1
Bulbos ... **5**, 9
Bulbos agrietados ... **13**, 23

C

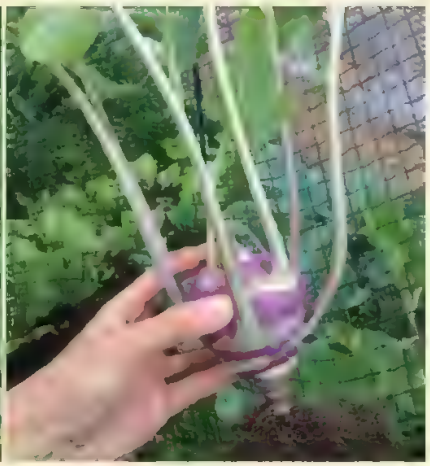
Cancro bacteriano ... **13**, 15
Cancrosis de los cítricos ... **22**, 6
Caracoles ... **13**, 19
Carbón de la cebolla ... **13**, 23
Cerco de achiras ... **23**, 23
Cerco de girasoles ... **10**, 18
Cerco de quinoa ... **10**, 21
Clima ... **8**, 1
Clorofila ... **4**, 3
Cochinillas ... **22**, 5
Compost ... **3**, 4
Compuestas (o asteráceas) ... **9**, 4
Conducción ... **1**, 21; **4**, 8
Conservación de frutas y hortalizas ... **24**, 7
Conservas ... **24**, 14
Cracking ... **13**, 16
Crucíferas (o brasicáceas) ... **9**, 4

D

Damping off ... **13**, 18
De la cocina a la huerta ... **1**, 15; **2**, 13; **2**, 23; **5**, 14; **6**, 18; **7**, 18; **8**, 11; **14**, 12; **15**, 13
Deformaciones ... **13**, 21
Desbrote ... **1**, 21
Descomponedores ... **3**, 2; **6**, 5
Deshoje ... **1**, 20
División de estolones ... **15**, 5
División de matas ... **15**, 4
División de rizomas ... **15**, 5
División por acodos ... **15**, 5
División por estacas, esquejes o gajos ... **15**, 5

E

Energía química ... **4**, 2
Energía solar ... **4**, 2
Enfermedades ... **13**, 2
Enfermedades fisiogénicas ... **13**, 7
Entresacado ... **1**, 9; **4**, 7
Estaciones del año ... **7**, 6; **8**, 4



Exploración de parte aérea **16**, 2
Exploración de raíces **16**, 2

F
Flor **5**, 4; **19**, 1
Floración prematura **13**, 23
Forzado **5**, 20
Fotosíntesis **4**, 2
Fruto **5**, 6
Fumagina **22**, 7

G
Granos **10**, 1
Gusano minador de la cebolla **13**, 23

H
Heladas **8**, 5
Hidroponia **18**, 5
Hoja **5**, 3
Hongos **6**, 3; **13**, 3
Hormigas **13**, 12; **22**, 4
Hortalizas de fruto ..... **12** ,1
Hortalizas de hoja **1**, 14
Hortalizas subterráneas **5**, 7
Huertas verticales **7**, 5; **18**, 1
Humus **3**, 2

I
Inflorescencia **5**, 6; **9**, 2
Injertos **20**, 2
Injertos de púa **20**, 8
Injertos de yema **20**, 6
Insectos **6**, 2; **13**, 8
Invierno **8**, 8

J
Jardín **7**, 2

L
Labiadas (o lamiáceas) **9**, 5
Leguminosas **10**, 3
Limo **2**, 2

M
Malezas **11**, 1
Materia orgánica **3**, 1
Mermeladas **24**, 13
Método con sustrato sólido (hidroponia) **18**, 7
Método de raíz flotante (hidroponia) **18**, 11
Mezclas para almácigos **2**, 7
Mezclas para sustrato definitivo **2**, 7
Mildiú **13**, 14; **13**, 18
Mosca blanca **13**, 16

N
Nematodos **13**, 23; **19**, 13
Nematodos de suelo **13**, 21

O
Oidio **22**, 8
Orientación de la huerta **7**, 6
Otoño **8**, 8

P
Patio **7**, 3
Peste negra **13**, 15
pH **2**, 8
Plagas **13**, 8
Plantas aromáticas **15**, 1

Índice temático

Plantas trepadoras **7**, 4; **14**, 1
Poda **1**, 21; **21**, 5
Podredumbre **13**, 15; **13**, 16; **13**, 20; **13**, 21; **22**, 8
Podredumbre algodonosa del cuello de la cebolla **13**, 22
Polilla del tomate **13**, 17
Polinizadores **19**, 2
Primavera **8**, 5
Propagación (plantas aromáticas) **15**, 3
Pudrición del cuello **13**, 18
Pulgones **13**, 19; **22**, 4

Q

Quemadura del borde de la hoja **13**, 19
Quemaduras de sol **13**, 16

R

Raíces **5**, 9
Raíz **5**, 1
Ramas vegetativas y reproductivas **21**, 7
Raleo **1**, 9; **4**, 7
Repique **12**, 18
Reproducción de árboles **20**, 2
Riego **4**, 4
Rizomas **5**, 8
Rotaciones **17**, 1
Roya del ajo y cebolla **13**, 22

S

Salinidad **2**, 8
Semillas **10**, 2; **24**, 2
Siembra a chorrillo **1**, 9
Siembra al voleo **1**, 9
Siembra directa **1**, 7
Siembra en almácigos **1**, 11
Siembra escalonada **1**, 14
Siembra por golpe **10**, 6
Suelo **2**, 1
Suelo arcillo **2**, 4
Suelo arenoso **2**, 3
Suelo franco **2**, 4
Suelo limoso **2**, 3
Sustratos **2**, 5

T

Tallo **5**, 2
Tallos comestibles **9**, 2
Tallos enroscados **14**, 2
Terrazas **7**, 3
Torque **22**, 7
Tubérculos **5**, 8

U

Umbelíferas (o apiáceas) **9**, 4

V

Verano **8**, 7
Virus **13**, 6

Y

Yema **5**, 4

Z

Zarcillo **12**, 21; **14**, 3

SUSCRÍBETE A

RU RedUSERS PREMIUM

- La nueva tendencia en lectura
- Disfruta de tus publicaciones favoritas
- Explora nuevas opciones
- Lee todo lo que deseas por solo $129 al mes
- Acceso ilimitado a miles de productos
- Lee donde quieras, on line, off line, cuando quieras
- Contenidos para toda la familia

¡DESCARGA LA APLICACIÓN RU RedUSERS PREMIUM !

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

+54-11-4110-8700 +52-55-8421-9660 usershop.redusers.com usershop@redusers.com

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los "jardines colgantes"

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00024